

beccol

#60

**GENEVIEVE
MORTON**

Como uma sereia...

ENTREVISTA
Roberto
Saviano
“Os
criminosos
se
identificam
com minhas
histórias”

•
ACONTECE
COBALTO ÀS
CUSTAS DO
TRABALHO
INFANTIL

•
OPINIÃO
TAYLOR
SWIFT NO
SUPERLATIVO





RevistaBecool



@becoolmagazine



Capa

Genevieve Morton

becool

#60 SETEMBRO

2017

4	CARTA AOS LEITORES
5	MISCELÂNEA
	O MÊS EM PÍLULAS
8	ENTREVISTA
	ROBERTO SAVIANO
12	MANUAL
	ESTILO E COMPORTAMENTO
18	CAPA
	GENEVIEVE MORTON
30	ACONTECE
	ÀS CUSTAS DO TRABALHO INFANTIL
34	OPINIÃO
	TAYLOR NO SUPERLATIVO
38	ENSAIO
	KENZIE
44	ESQUENTA
	SEXO, RELACIONAMENTO E ATITUDE
48	FAZ SENTIDO?
	AH, SE EU TIVESSE CORAGEM...
49	CRÔNICA
	MEU CARO AMIGO
50	CHARGE
	HUMOR

carta aos leitores

Estamos no ar! Depois de ficar um dia sem dormir, depois da Taylor anunciar o “Reputation”, a BECOOL 60 finalmente está em condições de ser lida por todos!

Desculpem os atrasos, todos se justificam por falta de sono. Mas finalmente estamos aqui! E com a modelo Genevieve Morton na capa, para que possamos admirar a beleza das fotos (e da própria Genevieve). Há ainda um ensaio em preto e branco com Kenzie (é o suficiente) que você não pode perder.

A entrevista do mês é com o escritor Roberto Saviano. As matérias do mês são sobre o cobalto extraído às custas de trabalho infantil e sobre Taylor Swift (o que significa que tem elogio pra ela aqui). E tem muito conteúdo nas seções “Miscelânea”, “Manual” e “Esquenta”, além da charge e das colunas de Mônica de Souza e Alberto Villas.

Esta revista “pornográfica” (conceito do MBL) está finalmente no ar. Boa leitura e não dixe de seguir nas redes sociais.

(Em tempo: Mônica, eu quero ver você provar que eu gosto dela)

tweetfeed

Você retweetou



Channel 4 @Channel4 · 23 h

BREAKING: The world's problems will not be solved by arguing with strangers on Twitter. We'll update you when we have more on this story.

Traduzir do inglês

1,3 mil 37 mil 72 mil

Você retweetou



Juca @fsouzajr/juca · 13 de set

Em resposta a @O_Oyg

Amigo, e o que não é sério nesse mundo insuportável em que estamos vivendo?

1 1

Você retweetou



William Castro @William_Castro · 12 de set

Gata, você é tão linda quanto pintar com Lukscolor

1 6 5

Você retweetou



Mappin Mauro Beting @mauro_beting · 12 de set

Coreia do Norte ameaça soltar todos os foguetes se mais um gif da Gretchen for utilizado para qualquer postagem

10 23 115

Você retweetou



Cris @kittycastro · 8 de set

Sobre sua vida sexual: NINGUÉM QUER SABER BB!!!!

5 11

Você retweetou



Pedro²so @pedro_pedroso · 5 de set

caramba vc tem muitos boletos pra pagar
vc deve ser bem adulto
pois mt boleto pra pagar
boleto pra pagar
coisa de adulto
adulto paga boleto

3 28 18

Você retweetou



Blenda dessa paixão @SrtaBlenda · 4 de set

Estou fazendo estágio, dou aula de francês, chego na sala e a aluna:

- Como é mesmo o seu nome?

- Blenda

- Mas como é seu nome em português?

11 6 44

Você retweetou



NaoSalvo @naosalvo · 1 de set

Vida longa ao Instagram. Pq tem gente que só cala a boca quando ta tirando selfie

16 185 749

Você retweetou



byby perigosa @ByaBuzzolo · 29 de ago

agora sou odiada em 32 paises

1

miscelânea

ELL

mulheres que amamos

LORDE

Ella Maria Lani Yelich-O'Connor, nome verdadeiro de Lorde, nasceu em 7 de novembro de 1996, em Devonport, Nova Zelândia. A cantora atualmente estuda no segundo ano do ensino médio.

Ao cantar "Warwick Avenue", da cantora Duffy, aos 12 anos, em um show de talentos de sua escola, um amigo de seu pai gravou a apresentação que rapidamente chegou nas mãos do empresário, que atualmente é o representante da cantora.

Seu primeiro EP "The Love Club" foi lançado digitalmente em março de 2012 e se tornou um sucesso na Nova Zelândia. O single "Royals" alcançou a primeira posição da New Zealand Singles Charts e o topo da Billboard Hot 100. Seu primeiro álbum "Pure Heroine" chegou às lojas em setembro de 2013.

Seu trabalho mais recente, "Melodrama", foi muito elogiado pela crítica e emplacou o hit "Green Light".

mulheres que amamos . bloco de notas . roteiro sp

bloco de notas



Nesta domingo (10), o Santander Cultural, em Porto Alegre, cancelou a exposição “Queermuseu — Cartografias da Diferença na Arte Brasileira”, após uma série de protestos liderados pelo Movimento Brasil Livre (MBL) a respeito de seu conteúdo, bem como do financiamento da mostra pela Lei Rouanet. Os críticos acusaram a exposição de pornográfica e profana, e muitas obras foram vistas como incentivo à pedofilia ou zoofilia.

Na nota que justificou o cancelamento da mostra de temática LGBT, o Santander afirmou que “quando a arte não é capaz de gerar inclusão e reflexão positiva, perde seu propósito maior, que é elevar a condição humana”. A exposição captou, via Lei Rouanet, cerca de R\$ 800 mil.

“Já fiz duas bienais do Mercosul, nunca tinha visto algo parecido”, disse ao jornal *O Globo* o curador da exposição, Gaudêncio Fidelis. “As manifestações foram muito organizadas e se debruçaram sobre algumas obras muito específicas, que não dão a verdadeira dimensão da exposição. Esses grupos mostraram uma rapidez em distorcer o conteúdo, que não é ofensivo”.

Nas redes sociais, o MBL foi acusado de censurar a exposição, o que Kim Katagiri, um dos líderes do movimento, contestou nas redes sociais: “Isso é um boicote que deu certo, não uma censura”.

A mostra contava com 270 obras de 85 artistas, incluindo Cândido Portinari, Lygia Clark e Adriana Varejão.

anos, foi preso duas vezes em uma semana: na terça (29), ele foi preso por ejacular em uma mulher em um ônibus que passava pela Avenida Paulista, mas foi solto no dia seguinte por determinação do juiz José Eugênio do Amaral Souza Neto. No sábado seguinte, após esfregar o pênis no ombro de outra mulher em outro ônibus, foi preso novamente.

Segundo o G1, Diogo teve outras cinco passagens pela polícia, todas por suspeita de estupro. Em depoimento informal à polícia, ele alegou ter problemas psicológicos causados por um acidente de carro sofrido por ele em 2006: “Ele diz que é uma vontade diferente, compulsiva, que não consegue controlar. Acha que tem relação com o acidente”, disse o delegado Rogério de Camargo Nader, do 78º Distrito Policial (DP), nos Jardins.

Especialistas acreditam que a decisão de soltar Diego foi um erro. Ao UOL, a procuradora de Justiça aposentada Luiza Nagib Eluf disse que “foi um erro muito grande, um escárnio à Justiça. Além de esse sujeito ter praticado estupro, não foi a primeira vez que fez isso, basta ver a quantidade de antecedentes criminais dele”. A notícia de sua soltura causou revolta nas redes sociais.

Mas pra quem acha que só teve notícia ruim nos últimos dias, Taylor Swift anunciou para o dia 10 de novembro o lançamento de seu sexto álbum, de nome “Reputation”, e liberou dois singles do novo trabalho — “Look What You Made Me Do” e “Ready For It”. A primeira tirou “Despacito” do topo das paradas. ARREBENTA, TAYLOR!

Para mais informações, siga no Twitter: @becoolmagazine

setlist

Loucura

Que mundo é esse em que estamos vivendo? Parece que tá todo mundo doido! Daqui a pouco a gente vira uma grande Rússia... A setlist do mês é pra quem tá pra perder a cabeça.

5. O Surto — Doido: o mundo tá muito doido e o próximo a endoiçar é você! O Surto não erra. Só em “A Cera”...

4. Green Day — Basket Case: não só tá todo mundo doido, como todo mundo virou caso perdido. E dando chilique.

3. The Haiku — The News Is The World Sucks: que título enorme! E que banda desconhecida!

2. Cazuza — Ideologia: cada vez mais difícil achar uma pra viver. E quem são nossos heróis hoje?

1. Taylor Swift — Ready For It

Se servir de consolo, o mundo ainda tem Taylor Swift. E ela tá lançando álbum novo! Mano, eu tô muito reputado!



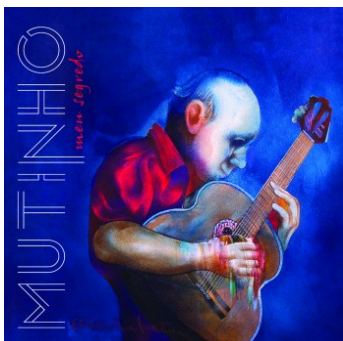
O ajudante de serviços gerais Diego Ferreira de Novais, de 27

roteiro sp



FILME: O SEQUESTRO

Uma mulher (Halle Berry), que tem seu filho sequestrado em um parque local, embarca numa corrida contra o tempo para salvá-lo.



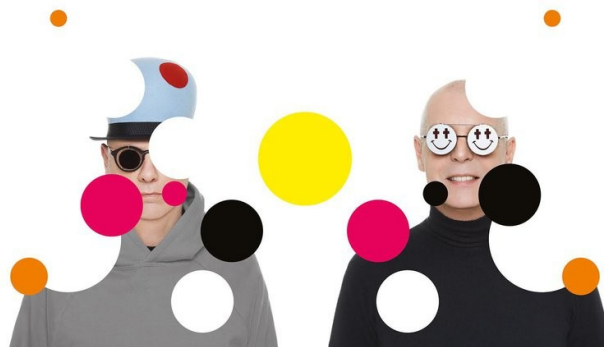
CD: MEU SEGREDO

Meu Segredo é o trabalho de estreia do baterista gaúcho que completou 76 anos. O disco celebrado apresenta vários convidados e produção sofisticada com arranjos inspirados em sua carreira de mais de seis décadas como músico da noite e acompanhador de grandes artistas como Toquinho, Elis Regina, Pery Ribeiro e Leny Andrade entre outros, além de ser reverenciado por Tom Jobim. (Kuarup, R\$ 18)



LIVRO: SOB PRESSÃO

Neste livro, o cirurgião revê sua formação profissional, a fase inicial dos plantões, o caso de amor com a medicina ainda aflorado e o vício na adrenalina do combate, quando operou em CTIs despreparados e até em enfermarias e corredores, desafiando a precariedade das emergências — procurando salvar pessoas e a si mesmo. (Globo, 136 páginas, R\$ 30)



SHOW: PET SHOP BOYS

Desde os anos 80, a dupla criou alguns dos maiores hits da música pop mundial, como “It’s a Sin”, “Domino Dancing” e “West and Girls”. Também tiveram grande sucesso com a regravação de “Always On My Mind”, de Elvis Presley, e “Go West”, do Village People. Em 2016, lançaram o álbum Super e iniciaram uma turnê que já passou pela Alemanha, Holanda, Canadá e Estados Unidos. Dia 19, às 22h no Espaço das Américas: Rua Tagipuru, 795, Oeste 01156-000. Telefone: (11) 3829-4899. Ingressos: R\$ 120 a R\$ 450.

Roberto Saviano

“Os criminosos se identificam com minhas histórias”

Roberto Saviano achou uma boa ideia escrever sobre a bandidagem. Deu certo, mas a consequência do sucesso foi uma condenação. Restam arrependimentos, uma escolta e ‘haters’. Hoje o autor de ‘Gomorra’, o livro que mudou a imagem da máfia napolitana, também é roteirista

POR DANIEL VERDÚ

Ninguém foi à concessionária pegar a Ducati Monster que ele pagou com o sucesso de Gomorra. Seu irmão e ele faziam aniversário com alguns dias de diferença, e aquele ciclone de 650 cilindradas serviria para comemorar. A caminho de casa, Roberto Saviano poderia jurar que as coisas não tinham como melhorar. Naquele dia também compreendeu que durante muito tempo não voltaria a sair sozinho à rua. E muito menos de moto. Passaram-se 11 anos desde que o clã dos Casalesi lançou sua condenação ao escritor por revelar suas ações em Gomorra, e a vida de Roberto Saviano é hoje um elemento indissociável da sua obra. A reclusão faz parte da sua lenda e também – ele não esconde – do fascínio por seus livros, séries e filmes. O escritor é, sem dúvidas, o personagem principal de um universo que se retroalimenta de um exército de secundários imaginários que falam como os mafiosos que conheceu nas longas escutas policiais, e de verdadeiros capos da Camorra que decoram suas casas e se penteiam como seus protagonistas.

Mas para entender este Saviano, que hoje passa a maior parte do tempo nos Estados Unidos e dando conferências pelo mundo, convém esquecer por um segundo o jovem e talentoso jornalista. Comecem a pensar nele como uma grande produtora internacional de conteúdos narrativos. Seu talento

narrativo só é comparável à habilidade para vender o produto e agarrar pelo pescoço seu interlocutor.

Sua série Gomorra está na terceira temporada. Gosta do formato, por isso está a ponto de iniciar outra, sobre Muamar Gadafi. A reclusão e o talento dão para muito, e ele continua publicando nos principais meios de comunicação, onde acende e apaga polêmicas como se fossem cigarros e escreve livros publicados em 30 idiomas

Daniel Verdú: Como se pode falar do mundo, escrever sobre o que acontece na rua, estando recluso, com escolta nas 24 horas do dia?

Roberto Saviano: É verdade... Este romance eu construí vendo julgamentos, escutando conversas interceptadas. Lia investigações e entrevistava os sobreviventes destes bandos na prisão. A primeira cena de humilhação, por exemplo, um policial contou para mim. Hoje só posso estar na rua com os meus [aponta os cinco seguranças que fazem sua escolta no parque]. Já não posso ser invisível, e isso eu perdi. Mas também tenho muito mais acesso a material judicial.

DV: E como são os julgamentos desses garotos que descreve? Há algum momento em que se arrependem ou desmoronam?

RS: Não. Alguns até aplaudem ao ouvir uma condenação de 25



“Na série Gomorra, é impossível estabelecer empatia com alguém”.

anos. Como se dissessem “que me importa, tenho 16 anos e sairei com 26!” Estão orgulhosos de entrar na cadeia. Em outra investigação à qual tive acesso, perguntam a um garoto: “O que quer fazer quando for adulto?” E ele responde: “Nunca pensei nisso, morrerei de todo jeito”. Estamos falando da Europa? Parece uma frase de um miliciano da jihad.

DV: Os garotos de Scampia começam a se pentear como os protagonistas de Gomorra; as casas dos capos onde a polícia entrou ultimamente se parecem muito com a de Pietro Savastano, o chefe camorrista da sua série... Preocupa-o que todo o universo que criou comece a se transformar em um referencial para os criminosos?

RS: É que já é assim. Os camorristas usam as mesmas palavras dos meus personagens, e estão conscientes disso. Mas não escrever sobre esses temas não impedirá que continuem com o que fazem. Se não têm Gomorra, terão Scarface ou O Poderoso Chefão. São criminosos que veem nessas histórias sua própria representação. Em minha cidade, Walter Schiavone fez para si uma casa idêntica à de Tony Montana. Deu o vídeo ao arquiteto para que a reproduzisse... No entanto, o estranho é que em Nápoles agora abriram um escritório antidifamação e denunciam quem consideram que fala mal de Nápoles.

DV: E você está em primeiro lugar na lista.

RS: Sim, mas o que eu faço não é falar mal de uma cidade. É narrar uma ferida para que seja resolvida. O fato de que os criminosos se inspirem na série, como aconteceu com Breaking Bad, não significa que não fossem de todo modo cometer os delitos. Mas reconheço que o mundo criminoso se vê tão representado em minhas histórias que busca aí parte de sua identidade. Por exemplo: se você quer ser capo, penteia-se como Genny Savastano [um dos protagonistas da série Gomorra], assim as pessoas que não te conhecem já sabem que você é um sujeito duro. O problema é que às vezes leio: “Atentado como em Gomorra” ou “roubo como em Gomorra”..., e isso não é verdade.

DV: Quando prenderam o capo Guzmán encontraram um exemplar de seu livro ZeroZeroZero autografado.

RS: Sim, isso me trouxe muitos problemas. Segundo me disseram, estava escrito: “Para o Chapo, um abraço”. Eu não o havia autografado, claro. Mas houve uma avalanche contra mim.

DV: Mas temos uma ligação metanarrativa importante,

chegamos a um ponto em que sua ficção e a realidade criminal se retroalimentam.

RS: Sim, mas sempre tento desmontar o mito do mafioso. Mostro em detalhes sua vida, seus negócios... Considero O Poderoso Chefão uma obra

-prima, mas você nunca vê como Michael Corleone ganha o dinheiro. Você não o vê extorquir nem construir os cassinos. E esse relato contribui para a o fascínio. Tentei narrar os mecanismos internos para evitar a mistificação.

Na série Gomorra, é impossível estabelecer empatia com alguém, até mesmo quando você começa a ter carinho por alguns dos personagens. Isso foi uma escolha muito concreta também no filme. Na série, por exemplo, quando você começa a gostar do imortal porque é um justiceiro malvado, ele tortura uma menina. Trabalho sobre a impossibilidade de gerar empatia. Os verdadeiros protagonistas não são os personagens, mas Scampia, o poder...

DV: Em Scampia também estão contra sua obra...

RS: Fizaram uma manifestação contra mim! Mas quando voltaram para lá os filhos de Di Lauro, narcos que saíram da prisão, ninguém fez nenhuma manifestação. Ninguém disse que não os queria porque tinham passado 10 anos na cadeia. Só se manifestaram contra mim. Há até um manifesto online que se chama Scampiamoci da Saviano. Entendo que não gostem de minhas obras, mas pensar que eu criei isso é absurdo.

DV: Volta de vez em quando a Nápoles?

RS: Sim, sobretudo para os julgamentos. Mas já não posso ir como antes. Há uma parte da cidade que é muito hostil comigo. Se te levo para dar uma volta você verá: há pessoas que cospem em mim. Dizem que ganhei dinheiro às custas da cidade. O dinheiro honesto que ganhou uma pessoa que escreve é um problema, mas o que conseguiram os criminosos durante todos esses anos, não. Estou há 10 anos vivendo com isto, é algo muito italiano.

DV: Você e sua história se transformaram em um personagem que faz parte de seu próprio relato narrativo. Como administra essa relação?

RS: Tento estar longe do personagem, me interessa pouco. Há pouco tempo me dei conta de que alguns acham que sou alguém antipático ou triste, ou apenas um camorrólogo.... O que me causou mais danos foi ter de enfrentar essa imagem que os outros formam da gente. Pense que isso da escolha vai além de que te impeça de levar uma vida normal: um dos motivos por que não vou à praia, por exemplo, é pelas críticas



receberia por viver bem com o dinheiro dos italianos. Mas a escolta serve para isso, poder dar uma volta e estar aqui agora.

DV: Chegou a se acostumar a esta vida?

RS: Talvez um pouco, às vezes penso que aprendi com os condenados ao 41 bis [o artigo do Código Penal que se aplica a membros das máfias depois do assassinato do juiz Giovanni Falcone e que obriga a uma reclusão extrema] essa capacidade de estar fechado tanto tempo [ri]. Mas ciclicamente vem a depressão: não quero me levantar, não confio em ninguém, acho que todos querem me ferrar, achacar, insultar... Em minhas redes sociais há 2,5 milhões de seguidores, imagine quantos haters posso ter.

DV: Dá a impressão de que ultimamente tem sido mais afetado pelas críticas e esse ódio anônimo de que fala do que pela própria reclusão.

RS: Isso mesmo. Você pode me perguntar: “vão te matar?”. Pois, não sei. Mas se a luz continua a me iluminar, será muito difícil. Mas antes de tudo isso vem a deslegitimação. Também aconteceu com o juiz Falcone: foi devastado a vida toda pelos ataques contra sua pessoa. Eu tento aprender com ele.

DV: Também o acusam de ter copiado histórias ou plagiado.

RS: Sim, é isso de “isto já se sabia” ou “isto já tinha sido contado”... Mas minha força não se baseia em dar exclusivas, mas em tornar visível o que temos sob os olhos da crônica diária. Eu não descubro como os capos fazem, de acordo com quais coisas. Isso está nas investigações judiciais. Eu as narro, analiso. E isso tive de contar muitas vezes. Mas passei à ficção para não ter de me justificar mais.

DV: Nesta nova etapa da sua vida, tem se interessado muito ultimamente pelas crianças: com este livro, com palestras em escolas, campanhas contra o assédio... Você pensa em ter filhos?

RS: Me dá terror pensar que as pessoas que amo tenham que viver como eu. Minha mãe teve um infarte e me senti culpado. Vim correndo dos EUA porque me senti como se tivesse dado o golpe no coração. Há 10 anos que a faço ir de um lado a outro sem as contrapartidas que eu tenho: entrevistas, sucesso comercial, trabalhar no que gosto... Ela só teve problemas. E meu irmão, o mesmo. Ele me diz que está comigo, mas sei que está cansado de aguentar tanto.

DV: Disseram isso a você alguma vez?

RS: Meu irmão não, porque tem essa espécie de orgulho. Mas minha mãe um pouco mais, também pelo modo como eu me arruinei a vida. Os amigos pagam por mim, e isso é muito

doloroso. Faço uma afirmação e vão até eles para responderem. É muito injusto. E-mails, mensagens no celular... Assim, como você convive com a ideia de que as pessoas das quais você se aproxima têm de compartilhar o seu destino?

DV: Existe uma inclinação a pensar que sua condenação foi uma bênção comercial.

RS: Sei disso, também para Salman [Rushdie] diziam que tinha de levar flores ao túmulo de Khomeini por tê-lo transformado no escritor mais famoso do mundo. Mas, veja, a verdade é esta: eu, quando recebi as ameaças, já havia vendido 100.000 cópias. Minha mãe ainda me diz: “Roberto, você não caminhava, voava...” Tinha conseguido ser escritor, publicava em jornais, era o que eu queria... Quando a ameaça chega, tudo se torna maior. Eu tinha um segundo contrato, estava comprando uma moto... Se pudesse voltar atrás, iria para aquele setembro.

DV: Mudaria o que fez depois da ameaça?

RS: Sim, e seria muito mais prudente, não teria feito Gomorra da mesma maneira. Eu os desafiei, estava convencido de ser invencível. Eu tinha uma vida de intelectual de verdade, não esta merda de vida de vagabundo, ou personagem clandestino... Esta noite durmo com eles [aponta os carabineiros que o acompanham]. Além disso, tenho um enorme sentimento de culpa porque arruinei a vida de muita gente que eu amava muito. Mas eu tinha 26 anos, era muito jovem e estava convencido de ser invencível.

DV: Como combate o sentimento de culpa?

RS: Eu sofro muito, sinto que não mereço a felicidade. Minhas escolhas determinaram a vida de meu entorno. Meu irmão estava tranquilamente em sua cidade antes de tudo isto... [toda a sua família se mudou para o norte da Itália]. Tenho dois sonhos recorrentes. Em um estou em um quarto sem janelas, fechado a sete chaves, do qual só posso sair entrando em um buraco. O outro é que encontro minha mãe e meu irmão e não me reconhecem.

DV: E por que não deixa de escrever sobre Nápoles?

RS: Quanto mais me distancio, mais escrevo sobre Nápoles. A distância aumenta a proximidade do coração, do pensamento e da análise. É minha terra, eu a conheço muito bem e sinto sua falta. me parece uma infâmia que me chamem de inimigo da cidade. Toda vez que fecho um contrato, teclro no Google: “Casa à venda em Nápoles”. Então telefono ao banco para pedir a hipoteca, e o sujeito me responde: “Tem certeza de que é em Nápoles?” Em seguida desligo e não volto a ligar. ●

manual

ESTILO E COMPORTAMENTO

saúde

LIDE COM O STRESS

POR PEDRO NOGUEIRA

Todo mundo fica aflito quando ouve a palavra “estresse”. Mas não se enganem, senhores: o estresse faz parte da vida do homem. Essa é uma reação natural do nosso corpo para nos ajudar a lidar com situações de dificuldade ou ameaça.

Vamos imaginar um cenário, ok? Você está caminhando na rua e vê um cachorro bravo na sua frente. Ele começa a rosnar e avançar na sua direção. O seu corpo automaticamente entra em modo “estressado” com coração acelerado, músculos tensos, mente alerta e respiração rápida, para te ajudar a brigar ou fugir do cachorro.

Quando a ameaça termina, esses efeitos físicos e mentais começam a diminuir. Ou pelo menos eles deveriam. Porque com as pressões e correria da vida moderna, muitos homens passam a viver assim continuamente.

É aí que temos um problema, porque o estresse constante literalmente f#de com as nossas vidas. Se você está passando por isso, reunimos aqui no EL HOMBRE alguns conselhos que vão ajudá-lo a lidar com problema no curto e longo prazo. Bora dar uma olhada?

COMO LIDAR NO LONGO PRAZO?

1# IDENTIFIQUE A RAIZ DO STRESS

Grandes mudanças na vida, tipo descobrir uma doença ou ser demitido, em geral causam estresse. Às vezes situações que deveriam trazer felicidade, como planejar um casamento ou receber uma promoção, também por causa da pressão gerada. O primeiro passo, portanto, é identificar a raiz do estresse.

2# ENFRETE O PROBLEMA EM VEZ DE FUGIR DELE

Agora que você sabe o que está te estressando, é hora de enfrentar o problema. Se você ficar fugindo dele, o estresse tende a piorar com o tempo. Seja ativo e não passivo. Uma boa estratégia é se aconselhar com pessoas da sua confiança sobre como agir. Assim você sente que não está sozinho na batalha. A conexão com amigos e parentes oferece um suporte emocional muito importante nessas horas.

3# ACEITE O QUE NÃO DÁ PARA MUDAR

Existem algumas situações na vida que são reversíveis. Está com problemas no relacionamento ou trabalho? Dá para acertar

com esforço e dedicação. Mas casos como uma morte na família, por exemplo, infelizmente não têm solução. Aí precisamos aprender a lição dos estoicos romanos: não sofra com essas questões insolúveis. Foque sua energia no que está ao seu alcance.

4# CUIDE DO SEU CORPO E MENTE

A gente precisa de energia para lidar com as situações estressantes da vida. Então cuide direito do seu corpo e mente. Pessoas que fazem exercícios físicos com regularidade e praticam meditação apresentam níveis de estresse menores. Outro hábito que ajuda? Reserve na agenda um tempo para seus hobbies e atividades que te trazem prazer.

5# FUJA DOS HÁBITOS TÓXICOS

Não se engane: o álcool e o cigarro podem parecer uma válvula de escape, mas eles só vão piorar o seu estresse. Fuja dos hábitos tóxicos. Se a situação estiver muito difícil de resolver mesmo com as dicas acima, consulte um psiquiatra (que dá remédios) ou psicólogo (que faz análise) ou ambos para ajudá-lo. Você vai conseguir sair dessa, pode ter certeza.

COMO LIDAR NO CURTO PRAZO?

Para resolver de verdade o estresse, é indispensável pensar a longo prazo, com os conselhos que demos acima. Mas há algumas técnicas que podem ajudá-lo a enfrentar o problema na hora. Um estudo da Universidade University of Sussex analisou o efeito de certas atitudes na redução do estresse. Olha a descoberta:

1# LER UM LIVRO: 68% de redução no nível do estresse

2# OUVIR MÚSICA TRANQUILA: 61% de redução

3# TOMAR XÍCARA DE CHÁ: 54% de redução

4# FAZER UMA CAMINHADA: 42% de redução

Além disso há um exercício de respiração chamado “4-7-8” que consegue aliviar a ansiedade bem rápido. Temos uma matéria aqui no site explicando com mais detalhes, mas para resumir você precisa fazer isso:

- Inspirar o ar pelo nariz contando mentalmente até 4
- Segurar a respiração contando até 7
- Expirar o ar pela boca, fazendo barulho, contando até 8
- Repetir esse ciclo 3 ou 4 vezes





fitness

•

COMO VOLTAR À ACADEMIA

POR RICARDO WESLEY

Ao longo da vida de um homem, surgem muitos imprevistos que atrapalham nossa rotina de treinamento. E, não raro, ficamos meses — ou até mesmo anos — sem pisar na academia.

Como fazer para voltar aos treinos, diminuindo os riscos de lesão e maximizando a retomada, após um longo período parado?

O primeiro passo é entender que você não estará dando uma continuidade ao seu velho treino. Se você parou por uma semana, ok. Mas quando a pausa chega a um mês, você deve fazer a retomada com metade do volume anterior.

É importante, também, pensar no motivo que o fez parar. Se foi por falta de tempo ou vontade, tudo bem.

Mas caso tenho sido por alguma dor relacionada ao treinamento, isso é um sinal de que você deve trocá-lo.

Agora, se você passou um ano inteiro sem malhar, é necessário repensar todo o seu treino, afinal você está em busca de mais saúde e não de uma lesão, certo? Deixo algumas dicas abaixo para você que está querendo voltar para a academia.

INTENSIDADE

Muitas pessoas não gostam da sensação de dor tardia que ocorre ao retornar aos treinamentos. Mas é possível evitá-la e, ainda assim, obter resultados. Existem basicamente duas formas de não ficar dolorido:

- Fazer poucas séries totais

- Realizar o treino com pouca intensidade

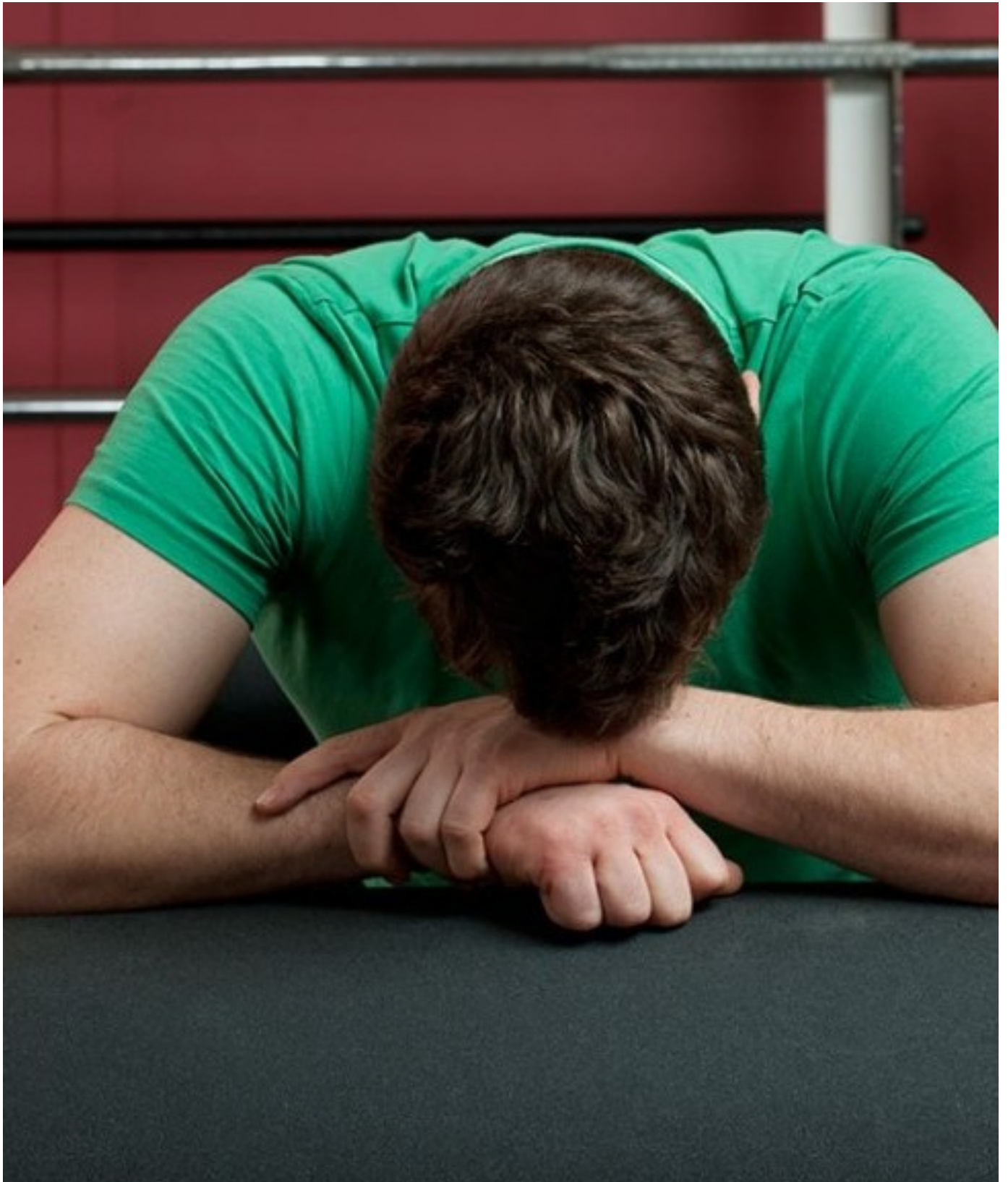
Então realize duas repetições a menos do que você teria capacidade com esforço. Isso ajuda a escapar não apenas da dor, mas de lesões também. Uma musculatura atrofiada, afinal, tem maior risco de dano com movimentos fortes.

FREQUÊNCIA

Há dois pontos fundamentais para alcançar o resultado desejado na sua retomada: motivação e frequência.

Minha sugestão é que se separe dias e horários determinados, tratados com a seriedade de um compromisso profissional, para a realização de cada treinamento. Por exemplo, duas vezes por semana, terça e quinta, às 19 horas. Dessa forma, as

chances de você faltar diminuam muito.





estilo

.

COMO DOBRAR A BARRA DA CALÇA

POR PEDRO NOGUEIRA

Muito já se falou sobre a importância dos detalhes quando o assunto é moda masculina.

Um dos maiores erros que os homens cometem no dia-a-dia é deixar a calça jeans toda embolada na barra.

Vamos ficar atentos a isso, senhores? Em 8 passos simples dá para dobrar a barra da calça como um profissional, deixando o seu look muito mais alinhado.

Encontrei num site americano chamado Apparel Illustrated um infográfico excelente ensinando a fazer a dobra perfeita na calça jeans.

Olha só o guia já traduzido:

1. Suba a barra até a parte mais fina do seu tornozelo
2. Deixe a barra ajustada na sua perna puxando a calça com os dedos
3. Dobre o excesso de tecido
4. Faça pressão na dobra com uma mão
5. Dobre para cima mantendo a pressão e começando pela área da costura
6. Ajuste a dobra simetricamente sem parar de pressionar a calça
7. Faça uma segunda dobra mantendo a pressão
8. Ajuste a dobra e coloque para baixo em cima do tornozelo

E agora algumas considerações finais. Essa técnica é bacana porque deixa a barra mais ajustada na perna do que aquela dobra tradicional, na qual você simplesmente vai dobrando para cima.

Por isso é importante fazê-la sempre com uma calça slim ou skinny, podendo ser jeans ou sarja (chino). Se você usar essa dobra com uma calça larga demais, não vai ficar legal.

Cuidado também para não dobrar muito alto. O ideal é

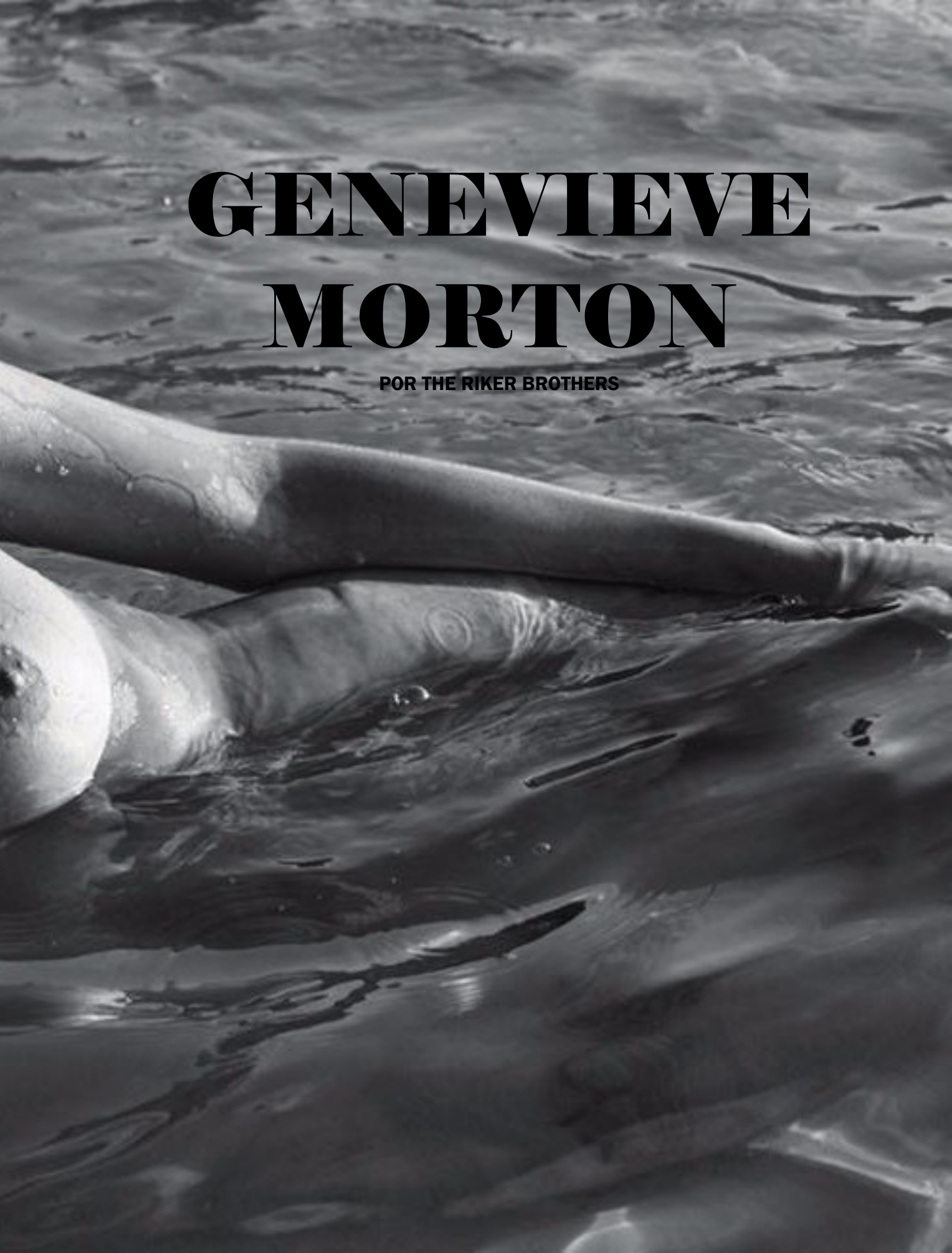
deixar a dobra em cima do tornozelo, com um pequeno espaço separando a calça e o tênis/sapato. Nada de subir até a canela.

E a dobra deve ter apenas uns dois dedos de largura, dobrada duas vezes para esconder a costura. Não faça uma dobra única e gigante tipo na foto abaixo, por favor, porque o aspecto fica super desleixado:

É isso, senhores, espero que esse tutorial tenha ajudado vocês. Se alguém tiver qualquer dúvida, pode deixar nos comentários abaixo que vamos responder assim que possível.





A black and white photograph of a person's arm and shoulder floating in water. The arm is extended horizontally across the frame, with the hand slightly curled. The water is dark and textured with ripples and reflections. The lighting is dramatic, highlighting the contours of the skin and the texture of the water.

GENEVIEVE MORTON

POR THE RIKER BROTHERS





















acontece

.



ÀS CUSTAS DO TRABALHO INFANTIL

O cobalto é indispensável na produção de baterias para carros elétricos, smartphones e laptops. A República Democrática do Congo é a maior fornecedora do minério, e a extração muitas vezes é feita por crianças.

POR HELLE JEPPENSEN

O pó tóxico que se forma pode gerar doenças pulmonares fatais.

Jovens equipados apenas com lanternas e

ferramentas descem por um buraco profundo e escuro, sem capacete ou qualquer outro equipamento de segurança. O caminho torna-se ainda mais estreito à medida que eles avançam pela mina, que não oferece qualquer segurança a quem trabalha nela. Para remover o cobalto, os jovens mineiros usam cinzeis e ganchos de mão. Eles colocam as rochas em sacos, que são puxados para cima por cordas por um outro mineiro, que trabalha na superfície.

A organização de defesa dos direitos humanos Anistia Internacional testemunhou cenas como essa durante uma viagem de pesquisa em Kasulu, na antiga província de Katanga, na República Democrática do Congo (RDC).

O trabalho de mineração é dividido entre todos. Os homens escavam as rochas na mina, as mulheres as lavam no rio, e as crianças são encarregadas de separar o cobalto da rocha com as mãos nuas. "Nem as crianças nem os adultos que encontramos usavam qualquer tipo de equipamento de segurança", relata a pesquisadora Lauren Armistead, da Anistia Internacional.

Em maio de 2015, Armistead, seu colega Mark Dummett e uma equipe do grupo africano de monitoramento de recursos minerais Afrewatch pesquisaram as condições da mineração de cobalto na República Democrática do Congo. Quando o relatório deles foi publicado, em janeiro de 2016, causou sensação por mostrar as condições do trabalho infantil no setor de mineração artesanal.

"A criança mais nova que conhecemos tinha entre 7 e 8 anos quando foi enviada para as minas", diz Armistead. "A maioria dos menores eram adolescentes, que fragmentavam as pedras recolhidas nas minas." O pó tóxico que se forma quando as pedras de cobalto são fragmentadas pode gerar doenças pulmonares fatais. "Crianças e adultos reclamavam de problemas respiratórios, tosse e sinusite." Além disso, os sacos com pedras de cobalto costumam ser pesados demais para serem carregados por crianças. E uma jornada de trabalho consiste de 10 a 12 horas no sol ardente, no frio ou na chuva.

A maior reserva de cobalto do mundo encontra-se na região de Copperbelt, na República Democrática do Congo. O cobalto é um subproduto da mineração de cobre ou estanho. Mais da metade da produção mundial vem das províncias Haut-Katanga e Lualaba, partes da antiga província de Katanga. É nelas que começa a jornada mundial do cobalto.

Das minas escuras e inseguras de Kasulu, o cobalto bruto passa por vários intermediários, muitos deles comerciantes

trapaceiros e funcionários públicos corruptos, até chegar à costa congoleza, de onde é exportado para a China. Na Ásia, ele é trabalhado. Por fim, o cobalto limpo é entregue aos fabricantes de baterias de íon-lítio, cuja demanda não para de crescer.

Desde o início do ano, o preço do cobalto subiu 100%, e o maior consumidor é a eletromobilidade, sublinha o geólogo Siyamend Ingo Al Barazi, da agência alemã de matérias-primas, a Dera.

Al Barazi tem certeza de que o cobalto será cada vez mais utilizado. No entanto, especialistas divergem se a demanda, hoje de 100 mil toneladas por ano, aumentará para 180 mil ou para 300 mil toneladas até 2025. "Seja o que for, uma coisa é certa: vai haver aumento. Isso nos leva à questão central: se a demanda pode ser coberta pela oferta", acrescenta Al Barazi.

A demanda também depende da evolução tecnológica de baterias e acumuladores, observa o especialista em economia de reciclagem Michael Ritthoff. "Hoje, a maioria das baterias de íon-lítio contém cobalto. Mas há alternativas em fase de desenvolvimento ou mesmo prontas para o uso", diz.

O preço de uma tonelada de cobalto gira em torno de 60 mil dólares. As crianças, mulheres e homens que escavam, fragmentam e separam as pedras na República Democrática do Congo recebem de 1 a 3 dólares por dia. As minas industriais, que são administradas por empresas internacionais, usam alta tecnologia, enquanto as minas artesanais, que respondem por 10% do suprimento mundial, dependem muito das crianças, que trabalham em condições miseráveis.

"Essas pessoas não têm outras alternativas para a sobrevivência", diz Armistead, que é contra um boicote internacional. "Se as empresas boicotarem o cobalto da República Democrática do Congo, isso terá grandes consequências para essas pessoas, que mergulharão ainda mais na pobreza."

Desde a divulgação do relatório da Anistia Internacional, algumas pequenas mudanças podem ser observadas na República Democrática do Congo. "As autoridades congolezas estão tentando dar as licenças que são destinadas aos mineiros artesanais a cooperativas registradas", comenta o geólogo Sebastian Vetter, do Instituto Federal de Geociências e Recursos Naturais (BGR, na sigla em alemão).

O BGR desenvolveu um processo de certificação de ouro, tântalo, estanho e tungstênio denominado Certified Trading Chains (CTC), em que a produção de pequena escala pode ser rastreada de volta às suas origens. "A clareza sobre a origem é



apenas uma parte da certificação. A certificação em si engloba muitos outros aspectos, incluindo a produção em áreas livres de conflitos, a segurança no emprego, a ausência de crianças nas minas e também padrões sociais e ambientais", explica o geólogo. Segundo ele, seria possível, com poucas adaptações, aplicar o processo ao cobalto.

No entanto, as leis sobre as importações nos EUA e na União Europeia listam apenas quatro minerais como "minerais de conflito": ouro, tântalo, estanho e tungstênio. Para esses quatro, empresas listadas na bolsa de valores nos Estados Unidos e todas as importadoras de minerais na União Europeia têm que declarar a origem e dar provas de conformidade com os regulamentos. Nos EUA, a lei inclui principalmente a República Democrática do Congo e vizinhos. A lei europeia vale para todas as regiões de conflito e instabilidade. Uma lista obrigatória deve ser divulgada ainda este ano.

Para outras matérias-primas, as empresas não precisam comprovar a origem – e também não o fazem de forma voluntária. As produtoras de laptops, smartphones ou carros elétricos costuma justificar sua atitude com o argumento de que a cadeia de produção de componentes de baterias e acumuladores é extremamente complexa e, portanto, é difícil saber de onde as matérias-primas vêm.

Ao mesmo tempo, muitas dessas empresas afirmam, em seus sites, estarem comprometidas com a aquisição responsável de recursos e o respeito aos direitos humanos. "As respostas das

empresas mostram que, enquanto não forem obrigadas a fazer algo, muitas não farão", diz Armistead.

O maior comprador do cobalto artesanal extraído na República Democrática do Congo é a empresa chinesa Zhejiang Huayou Cobalt. A compra se dá por meio de comerciantes locais, que adquirem o cascalho de cobalto nas minas artesanais. Peso e pureza determinam o preço, mas os trabalhadores das minas não têm como saber se estão recebendo o valor apropriado pelas suas rochas. Depois, a subsidiária Congo Dongfang Mining exporta o cobalto para a China, onde ele é fundido e vendido no mercado global.

Depois da divulgação do relatório da Anistia Internacional, em 2016, a Huayou afirmou estar trabalhando para melhorar as condições de trabalho nas minas de cobalto congolezas. O objetivo, de acordo com a empresa chinesa, é cumprir as diretrizes da OCDE para a cadeia produtiva.

Vetter confirma que a empresa chinesa mudou de atitude. "A Congo Dongfang Mining está trabalhando para melhorar a transparência na sua cadeia de fornecedores e a gestão e formalização das minas", afirma. "Ou pelo menos a disposição para melhorar foi comunicada. Mas se isso é suficiente, não posso dizer no momento."

Ainda neste ano, a Anistia Internacional pretende publicar uma atualização do seu relatório e analisar o que mudou desde que o texto anterior foi publicado, em janeiro de 2016. ●

TAYLOR NO SUPERLATIVO

As opiniões sobre Taylor Swift são tão poderosas quanto a cantora e seu desempenho nas paradas. Falar mal dela tornou-se uma forma eficaz de ajudá-la. Na era dos extremos, nada pode ser mais esperto do que isso.

POR GUI ADN



Taylor no superlativo

.

Taylor divide opiniões de forma mais intensa do que João Doria Jr.

Taylor Swift é maravilhosa. Taylor Swift é terrível. A amiga leal. A cobra dissimulada. A que venceu pelo talento. A que venceu pelo privilégio. A mulher de negócios. A boleteira da era do streaming. A ativista feminista. A falsa feminista. Aquela que demonstrou talento com suas letras confessionais. Aquela que fez fortuna bancando a vítima para seu público.

Charles Dickens captou o comportamento das elites durante a revolução francesa. Em "A Tale Of Two Cities", mostrou certa decepção com a forma como estas elites se referiam aos acontecimentos quase sempre no grau superlativo. Se vivo fosse, Dickens talvez se espantasse com este comportamento a se espalhar por todas as camadas sociais.

Desde a invenção da discussão inútil de Internet, a regra é sempre se mandar para os extremos, que na maioria das vezes costumam estar errados. O nível do debate político atual é consequência direta da forma como nos fechamos em opiniões e bolhas de opiniões, quase sempre sem fundamento. Este comportamento, que o debate político evidenciou, começou a se popularizar na discussão de pequenas coisas. Como cultura pop.

E é aí que eu convido o leitor a refletir um pouco mais sobre este primeiro parágrafo. Porque se você já deu uma opinião sobre a cantora da Pensilvânia, com certeza foi uma delas. As opiniões sobre Taylor Swift são todas superlativas, como tem sido o seu desempenho nas paradas.

Nenhum artista consegue ficar tanto tempo no controle da narrativa quanto ela. Metade das pessoas sempre acham que seu sucesso pode salvar o mundo, enquanto outra metade costuma achar que este sucesso evidencia nossa falta de critério. Uma cantora que divide opiniões de forma mais intensa do que qualquer coisa que João Doria Jr tenha feito na prefeitura de São Paulo.

Seu trabalho mais recente é o álbum "Reputation", a ser lançado no dia 10 de outubro. Os singles lançados até agora pareceram ao autor destas linhas muito melhores do que boa parte do cenário musical atual, mas abaixo do que se fez no álbum anterior, o genial "1989". Esta, no entanto, não é a parte que nos interessa. O fato é que as músicas praticamente se promovem sozinhas, tamanho é o volume de comentários sobre elas no Twitter, positivos ou negativos.

A nova acusação favorita é de infantilidade - como ela pode continuar levando adiante seus desentendimentos com Kanye West e Katy Perry, como ela pode não esquecer isso tudo? Sem qualquer juízo de valor (minha opinião sobre isso ficou

evidente no Twitter), o fato é que esses desentendimentos são o suficiente para que não nos esqueçamos dela, ainda que não apareça em público há meses e ainda que não tenha se apresentado em lugar nenhum desde um evento pré-SuperBowl em

fevereiro.

Só o que se sabe sobre sua vida desde então é o que se tem especulado sobre ela nas fontes anônimas dos sites e tabloides - inclusive a informação de que estaria namorando o ator inglês Joe Alwyn. O "Sunday Sport" foi obrigado a repetir capa sobre um suposto vídeo pornô da cantora (notícia que o próprio tabloide desmentiu no ano passado) porque nem eles fazem ideia de como usá-la em uma edição.

E ainda assim ela consegue ser o principal assunto de um cenário pop cada vez mais decadente e repetitivo. E isso porque tinham previsto o fim de sua carreira quando a confusão com Kim Kardashian estourou no ano passado.

O clipe de "Look What ou Made Me Do" mostra que a loira não dá ponto sem nó. É uma sátira a todos os que a julgaram e condenaram por coisas banais nos três anos da era "1989". De "boleteira" a "cobra", passando pela forma como trata seu "squad" (forma como a mídia se refere ao seu grupo de amigas) e pelo discurso de "quero ser excluída desta narrativa", mundialmente conhecido pelo comunicado que ela colocou em suas redes sociais após a confusão com Kim e Kanye.

Foi só o clipe ser lançado para que Taylor voltasse a ser alvo de críticas dos que sentam do outro lado da mesa - há até quem fale em "discurso de ódio", talvez o argumento mais estapafúrdio a ser usado contra ela. Os fãs obviamente reagem defendendo. E o clipe batendo recorde (300 milhões de visualizações no YouTube em duas semanas), a faixa batendo recorde no Spotify (outrora um inimigo), a cantora no topo dos trending topics do Twitter...

No Twitter, lembrei que Silvio Santos faz aniversário um dia antes dela. São os dois sagitarianos. Não sei como funciona a cabeça de um, já que nunca me liguei muito em astrologia. Coisa de ariano, dizem. Mas se Silvio tem uma qualidade é a de ser surfista do mal estar, sabendo como tirar proveito comercial de seus próprios escorregões. Não por acaso o SBT é o que é, Dudu Camargo é o que é...

Ao que parece, a sagitariana da Pensilvânia tem aprendido a lição de uma forma mais turbulenta que o Homem do Baú. O começo da era "Reputation" teve todos os resultados positivos que se esperavam por conta das reações, positivas e negativas, que causou. E vai conquistar muito mais, a medida em que os



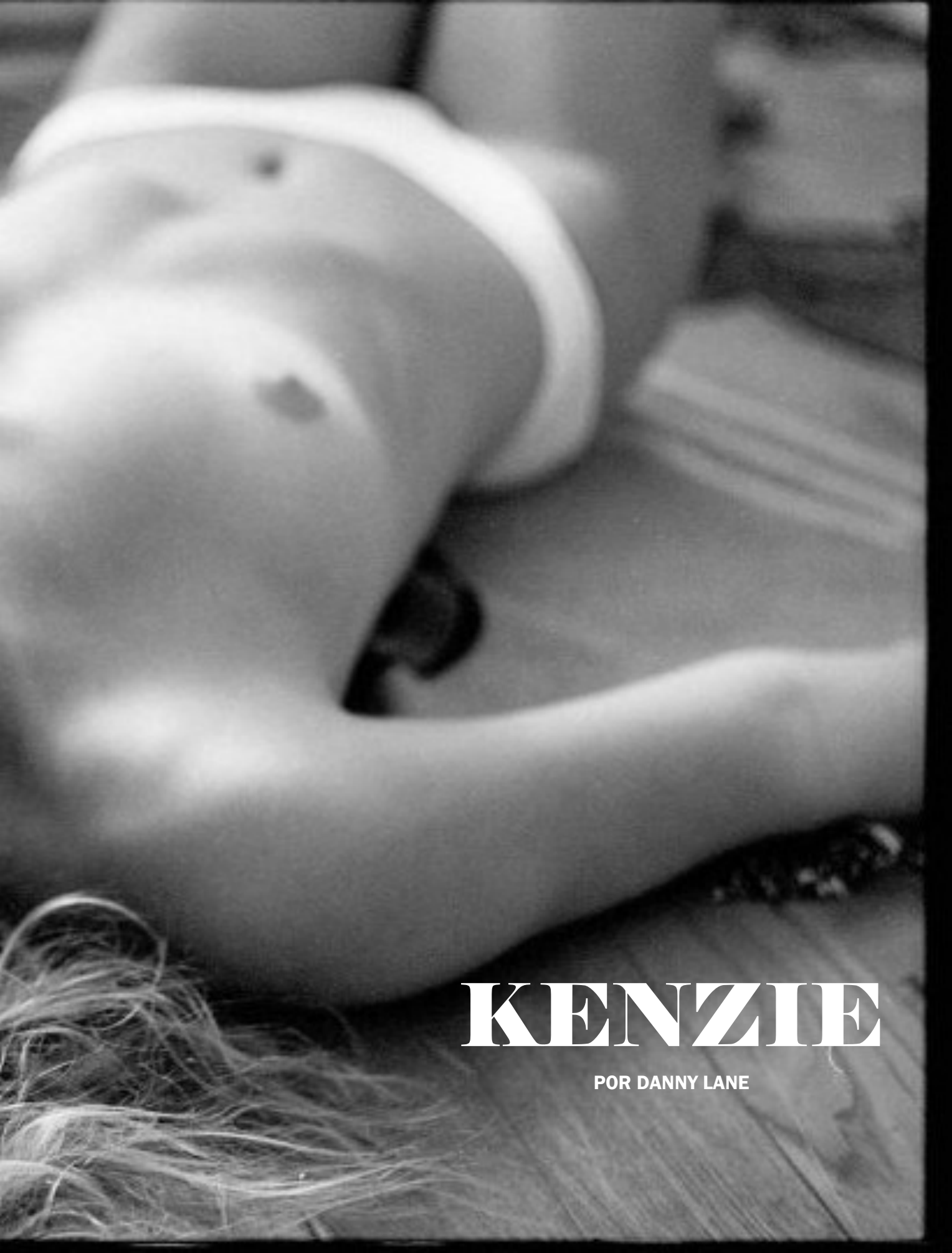
tabloides, sites e mídia lacradora continuam a fazê-la de gato e sapato. Ou ao menos a achar que fazem.

Em se tratando de Taylor Swift, é quase impossível saber quem usa quem. Afinal, somos nós que usamos sua imagem para lucrar em cima, ou é ela que nos usa para que não nos esqueçamos, por mais um mês, que ela está por aí fazendo música? No mundo do superlativo, esta é a estratégia mais

esperta que alguém poderia usar. E tem gente que diz que toda loira é burra...

E não se esqueça: sempre que você, que a detesta, faz questão de evidenciar isso no Twitter, você colabora com a engrenagem que sustenta a mais superlativa máquina de fazer dinheiro do pop. Eu, que gosto dela, agradeço. ●





KENZIE

POR DANNY LANE









esquenta

SEXO, RELACIONAMENTO E ATITUDE

relacionamento

COMO ESQUECER A EX?

DPOR FABIO HERNANDEZ

Uma mulher nervosa, aflita, não encontra resposta para um dos dramas mais cruéis da humanidade no capítulo amoroso. Ela me manda um email com uma identidade misteriosa: “Srta A”.

É um lamento, um gemido, uma angústia que jorra incontrolada de sua alma desiludida de moça sonhadora: por que, cargas d’água, a gente só se lembra das coisas boas depois do adeus?

Normalmente eu suprimiria as cargas d’água, por ser uma expressão gasta, mas ali, da maneira que a “Srta A” a colocou, o velho clichê ganhou uma força nova, um vigor juvenil. Mantive-o, então.

A interrogação desesperada da “Srta A” é sinal de que provavelmente neste instante ela lamenta um amor perdido que em sua memória é belo como um poema de Manuel Bandeira e ensolarado como um dia de dezembro na Vila Mar, ali pertinho do Bira’s Bar, onde passei os verões deslumbrantemente fugidios da adolescência.

Imagino a “Srta A”, braços elevados para os céus, os olhos úmidos, buscando uma resposta para um dos caprichos do amor que mais nos machucam: a sensação torturante, cruel como um cossaco russo e ríspida como um cigano búlgaro, de que perdemos de bobeira, por desleixo, algo que não soubemos valorizar e cuidar quando podíamos e devíamos.

Mas não dos céus, e sim da ciência, aparece uma resposta científica, objetiva, neurológica, quase que completamente inatacável. Um amigo médico me contou tudo. E trouxe a luz da razão onde antes havia a treva da emoção e da dor. Acode a “Srta A” com a voz da medicina. Copio e colo, por mérito do autor:

As boas recordações são neurologicamente mais estáveis que as más recordações.

Ou seja, enquanto as coisas boas ficam ecoando na sua cabeça, as ruins vão “fading out”, ficando borradas, apagando, sumindo.

Não é que você “só lembra das coisas boas depois que acaba”, é que você, enquanto está próxima dos eventos, está num turbilhão de sentimentos bons e ruins.

Quando a história acaba, os ruins vão sumindo e os bons ficam. Daí a ilusão de que “não era tão ruim assim”. Era, mas você esqueceu.

Sempre terminei, sem conhecer a explicação científica que a neurologia ao que tudo indica oferece, vendo o passado sob lentes que evidentemente o tornavam mais azul do que era. A dor da despedida, assim, não raro ardeu em mim como as lenhas da inquisição, e se muitas vezes eu não gritei foi por autocontrole estoico e não por falta de vontade.

Até o dia em que li um sábio da Antiguidade.

Ele dava um conselho básico no amor perdido: fazer a lista dos defeitos de quem deu uma bota em você e olhá-la uma, duas, quantas vezes for necessário. Relembrar, nos detalhes sádicos, as agressões, as palavras ruins, as noites perdidas por conta das brigas.

Mentalizar, para usar a terminologia neurológica, a mesquinharia, a patifaria, as mentiras, todas as decepções que levaram a relação ao crematório da Vila Alpina.

Pode demorar um pouco, mas esse método, se seguido disciplinadamente, neutraliza a explicação científica tão bem anotada por meu amigo médico: a permanência teimosa das boas lembranças e o apagamento quase que instantâneo das más.

Foi ruim, e por isso acabou. Foi mais que ruim. Foi péssimo, um pesadelo. Ponto. Por isso acabou. Sorte sua.



esquenta

.



atitude

.

ABANDONE O VÍCIO DA DISCUSSÃO

POR THIAGO SIEVERS

Se alguém te perguntar se você sabe conversar, provavelmente você vai achar que o cara está tirando com a sua cara. Que tipo de pergunta é essa? Quem não sabe conversar, afinal?

Mas, acreditem, poucos sabem. E você há de concordar comigo.

Claro que não estamos falando da simples troca de palavras, possível em qualquer situação envolvendo duas ou mais pessoas que falem a mesma língua. Não, pois a conversa, em essência, vai mais além.

Navegamos aqui no campo

da troca de ideias — o que necessita condição prévia de se considerar a possibilidade de que as suas próprias ideias estejam equivocadas, porque se não for considerado isso, não haverá troca, mas imposição de ideias.

E é aí que o bicho pega. Vivemos cheios de certezas, adotando supostas verdades que nos fazem sentir seguros frente aos mais diversos assuntos da vida. E isso torna impossível a verdadeira conversa.

VOCÊ ESTÁ APRISIONADO EM SUAS VERDADES?

Você já deve ter observado

duas pessoas “conversando” em pé de guerra, parecendo haver possibilidade nenhuma de algum tipo de entendimento.

Um diz uma coisa, o outro diz outra coisa, e os dois estão aprisionados em seus conceitos, permanecendo inatingíveis a algum tipo de flexibilidade que permitiria considerar o que o outro está dizendo.

Portanto, não há conversa, porque conversa supõe troca. São duas pessoas tentando atropelar a opinião alheia para que sobressaia a sua. É orgulho puro.

Sinto que se aprendêssemos a conversar mudaríamos o mundo.

LIÇÕES SOCRÁTICAS

É impossível falar nesse assunto sem citar Sócrates, o maior de todos os filósofos. O grego estabeleceu todo o seu trabalho em cima do processo do diálogo, que ficou conhecido como método dialético.

Com isso, Sócrates procurava primeiro desarmar seus interlocutores, mostrando que eles, na verdade, nada sabiam sobre o que estavam falando. E ele fazia isso por meio de



perguntas, e não argumentando com afirmativas opostas ao raciocínio.

Não travava um embate, que é o que normalmente fazemos. Depois de reduzir o conhecimento daquele com quem conversava a pó, então retomava o ponto inicial do diálogo para reconstruir o pensamento — agora de forma produtiva.

Genial. Por isso que a frase mais famosa do pensador é “só sei que nada sei”.

ABRINDO A NOSSA CABEÇA

É imperioso que a gente considere essa máxima

socrática em nossas vidas. Esqueçamos de adotar verdades absolutas que engessam o progresso do nosso pensamento.

Diante de uma conversa com alguém, abramos nossa cabeça para tentar absorver aquilo que o outro está nos oferecendo. Consideremos que a forma como nós enxergamos o assunto pode mesmo estar equivocada.

Não há nada de errado nisso. Na verdade, nada mais natural do que equivocar-se.

A cultura do “não pode errar” é absolutamente nociva ao mundo e geradora de

pessoas presunçosas. Não tenhamos medo de admitir nossa ignorância.

Saber conversar é habilidade indispensável do homem contemporâneo.

faz sentido?

•

AH, SE EU TIVESSE CORAGEM...

POR MÔNICA DE SOUZA

Por que é tão difícil pra gente dizer que gosta de alguém? Eu sei, muitos de vocês vão dizer que na verdade é fácil - é só chegar, o máximo que você vai ouvir é "não". Mas ainda assim, quando o emocional entra em cena, tudo pode acontecer.

Tenho dois amigos que estão passando por este problema. Um deles eu não vou dizer quem é, até porque vira e mexe ele me nega que está apaixonado. Um dia eu arranco isso dele. Vou me ater ao outro.

Ele é um amigo não muito próximo dos tempos de escola que certa vez me contou que gosta de uma pessoa. Uma garota que ele conheceu em uma festa e não teve oportunidade de dizer que queria ficar com ela.

Pobre garoto. Não consegue tirar ela da cabeça. Ele encontra com ela todos os dias no ponto de ônibus sem ter coragem de dizer que gosta dela. E continua assim até agora.

Quando ele me contou essa história, ele me perguntou: "o que eu faço, Môniquinha? Eu vou ficar louco se continuar desse jeito". Não sou conselheira sentimental, mas disse que ele tinha que encontrar coragem de dizer, de uma forma respeitosa, que quer sair com ela. Provavelmente ele não seguiu o conselho.

E sinceramente, eu não sei o que faria se passasse por algo semelhante. Admitir que gosta de uma pessoa é difícil. Você fica com receio de ser rejeitado, mas não só - você também pode ficar com medo de parecer ridículo, de estragar alguma amizade, até de sofrer bullying por isso.

É engraçado porque a gente aprende a vida toda que tem que ser honesto e respeitar os outros, mas a gente nunca faz isso na prática. Esquisito como a gente prega tudo o que não faz.

Esta é só a gota d'água. Historicamente nós jogamos fora muitas oportunidades de fazer o que queremos e ser o que somos. Por medo, por status, por cobiça, por qualquer coisa. E quando a gente fica velho vem aquele "ah, mas se eu tivesse tido coragem"...

A gente vive frustrado por não conseguir dizer o que sente pra alguém, mas também por não conseguir viajar praquela praia linda que eu só vi pela TV, ou por nunca ter experimentado aquela comida que parecia tão boa e todo mundo fala tão bem, até por nunca ter trabalhado na profissão dos sonhos.

Mas quantas oportunidades a gente não desperdiçou por qualquer motivo que seja? Não houve nunca oportunidade de viajar ou você adiou por algum "motivo pessoal"? Você nunca teve oportunidade de experimentar aquela comida ou você ficou com medo e foi pro Mc da vida? Você nunca conseguiu trilhar a carreira por falta de oportunidade ou porque preferiu o caminho da segurança financeira? E afinal, não é só ir lá falar com ela?

Não se preocupe que eu não estou aqui pra te julgar. Na verdade, eu tenho muitos receios também. É normal, talvez seja saudável. A questão é que a gente não tem muita ideia de como lidar com eles.

O problema maior é quando o receio se torna frustração. E hoje nós vivemos num universo totalmente frustrado. Por qualquer motivo.

Talvez isso explique porque as pessoas andam tão chatas e briguentas. Se tivessem lidado melhor com suas frustrações, ou talvez realizado alguns de seus desejos, seriam mais felizes consigo mesmas. Mas a gente lida muito mal com tudo isso e dá-lhe gente reclamando que "a Cleo Pires fala de sexo pra aparecer", ou que "fulano faz sucesso graças à Lei Rouanet", ou ainda que "o estrangeiro vem aqui e consegue emprego enquanto eu fico na m..."

A desgraça do país é fruto de muita frustração. As explicações filosóficas do tema dão um texto maior do que as 52 páginas desta revista. Só ressalto que, se a gente tivesse coragem de ser feliz, talvez a gente pudesse ser livre. E isso faria uma baita diferença.

Mas gente, eu realmente acho que ele tinha que ir lá falar com ela. E o outro amigo também.

MEU CARO AMIGO

POR ALBERTO VILLAS

Essa semana, quatro universitários – a

Kainara, a Nathalia, o Luiz Fernando e o Oliver – passaram uma tarde inteira na minha casa, gravando. Estudantes de Jornalismo, eles estão fazendo um TCC sobre a importância das cartas e vieram pedir ajuda a um velho homem de imprensa e das letras.

O encontro foi ótimo. Vieram pra passar uma hora e só foram embora quando o sol já tinha se posto. Isso porque não quiseram aceitar o Nespresso que ofereci a eles. Se tivessem aceito, o papo rolaria mais umas boas duas horas.

Remexendo meu baú de cartas, achei uma, talvez a última que escrevi, assim que voltei para o Brasil depois de um longo inverno. Ela foi escrita para um amigo de lutas que ficou em Paris e só está aqui porque voltou com o carimbo destinatário não encontrado.

Ela dizia o seguinte:

Triste Horizonte, fevereiro de 1980

Meu caro Darci, me arvore a escrever essas mal traçadas linhas para que nada escape aos meus olhos e reflita imediatamente ai. A terra brasileira é fértil e verdejante, tudo que aqui se planta cresce e floresce. Se eu deixei Paris ao som do Nunsexmonkrock, de Nina Hagen, cheguei aqui ouvindo Cajuína e me perguntando: “Existirmos, a que será que se destina?” De cara, fiquei com muito medo de atravessar a Prado Junior. Brasília, Variantes, Opalas e Polaros passam em alta velocidade não respeitam os pedestres, que também circulam feito baratas tontas, atravessando fora das faixas destinadas a eles.

Não vi Mirinda Morango nas vitrines dos balcões dos bares da Cidade Maravilhosa, mas vi, sim, o chiclete Ping-Pong que continua com os sabores tutti-frutti e hortelã. As mulheres andam praticamente nuas nas ruas. Saias curtíssimas, mini-shorts e tops minúsculos. No Rio, aqueles cubículos nas esquinas continuam vendendo uma mistura de frutas batida no liquidificador que chamam de vitamina. Não é demais você chegar no balcão do boteco e pedir uma vitamina? Na Savassi não existe mais o Bar Grapette, no lugar ergueram um

arranha-céu. Cheguei a duvidar que ali, naquele lugar, um dia houve um Bar Grapette, onde bebi o meu primeiro conhaque de alcatrão São João da Barra, minha primeira Brahma Chopp.

A Padaria Savassi também não há mais, o Posto Fraternia não há mais e a Savassi é apenas um retrato na parede. Ontem fui ao Mercado Central, uma festa. Vi um carregador comendo jiló à milanesa de tira-gosto. (Lembra da palavra tira-gosto?) e bebendo uma Malt 90, uma cerveja aguada que só ela. Na capa da Veja a Rússia invadindo o Afeganistão. Mas o sonho não acabou. As padarias estão cheias deles e os Sonhos de Valsa ainda são embalados em papel de seda rosa shocking.

Conheci todos os meus dezesseis sobrinhos de uma só vez. Ainda não consigo distinguir quem é quem. Meus filhotes estão deslumbrados com tudo isso, principalmente com a liberdade de andar sem camisa e pés descalços. Eles nunca tinham pisado no chão de cimento de um quintal nem tomado banho de mangueira. Ficam assustados ao ver como as pessoas aqui se abraçam e se beijam. A moda no Brasil é o telefone sem fio.

As casa mais grã-finas, todas tem. Caro Darci, cá estou eu no país da bala Chita, da paçoca Amor e do Supra-Sumo. Cá estou eu no país do Guaraná Caçula, do Saci Pererê, da Bianca e da Sabrina. Cá estou eu no país das novelas, dos biscoitos Piraquê, do lanchinho Mabel e dos bombons Garoto. Cá estou eu no país da Dona Benta, da coleção Disquinho e do Vigilante Rodoviário. Quando o carnaval passar vou-me embora para São Paulo.

Vou no rabo de um foguete tentar a vida por lá. Conhecer a cidade, procurar emprego. “Aqui na terra estão jogando futebol, tem muito samba, muito choro e rock and roll. Uns dias chove, noutros dias bate sol”. Sou apenas um desempregado que não vê a hora de sentar numa Remington e escrever uma grande reportagem, quem sabe um livro chamado “Afinal, o que viemos fazer em Paris?” Abraços saudosos.



becool

MAIS



REVISTAS

Editor e curador: Gui Adn

Redação: Mônica de Souza.

Fontes: El Pais, Deutsche Welle, Treats, Purple Diary, El Hombre, Purebreak, Adorocinema, Livraria da Folha e Guia da Semana.

BECOOOL é uma publicação da Mais Revistas.

Contato apenas por e-mail: adngui@gmail.com

INSCREVA-SE



be cool



MAIS
+
EVISTA

becool
pra quem se veste com inteligência

